

Walk With Ease

¡Comience el programa Walk with Ease!

Se ha comprobado que el programa de seis semanas Walk With Ease de la Arthritis Foundation:

- Reduce el dolor y las molestias de la artritis.
- Aumenta el equilibrio, la fuerza y el ritmo al caminar.
- Desarrolla la confianza en su capacidad para mantenerse físicamente activo.
- Convierte la actividad física en una parte de su vida, de manera segura.

Walk With Ease incluye una guía y un horario de caminata y:

- Se ofrece sin cargo a los participantes.
- Se proporciona en un entorno autoguiado o comunitario.

Para inscribirse o para inscribir a un paciente en un programa autoguiado Walk With Ease, escanee el código QR a continuación o vaya directamente al portal seguro <https://startwalkwithease.org/Identity/Account/Register/vdh>

Para obtener más información sobre un programa comunitario Walk With Ease, comuníquese con:



Programa de Autocontrol de Enfermedades Crónicas



Vivir con enfermedades crónicas como artritis, diabetes, presión arterial alta o enfermedades cardíacas puede ser un desafío diario. Pero no tiene que por qué serlo.

Asista a un taller de 6 semanas (en persona o virtualmente) de 2.5 horas por semana para aprender a:

- Manejar sus síntomas y administrar los medicamentos.
- Comunicarse con familiares y médicos.
- Relajarse para lidiar con el dolor y el cansancio.
- Crear un programa de ejercicios que funcione para usted.
- Comer de manera saludable para mejorar su afección.

Se ha comprobado que este programa basado en la evidencia desarrollado por la Universidad de Stanford le ayuda a controlar mejor sus síntomas.

Es GRATIS, pero los cupos son limitados.

Para inscribirse o inscribir a un paciente en un Programa de Autocontrol de Enfermedades Crónicas (Chronic Disease Self-Management Program, CDSMP), visite:

UniteUs <https://www.uniteus.com>,

Senior Navigator <https://seniornavigator.org/>, o

Findhelp <https://www.findhelp.org>.

Para obtener más información sobre CDSMP, visite:

<https://selfmanagementresource.com/> o comuníquese con:

